

假冒产品护理

自理

在提倡自我至上的文化中，基督徒应该如何看待自我关怀？

我们的生活充满了琐事：奔波劳碌、赶工作进度、打理家务、努力与伴侣共度美好时光，或者尽情享受单身生活。大多数时候，我们都在尽力照顾孩子、孙辈，或者年迈的父母——有时是三者兼顾——这取决于我们所处的人生阶段。当然，也别忘了我们在[教会](#)的责任。

很多人早上醒来都觉得待办事项清单长得像条街，但到了睡觉时间却感觉只完成了一小段路。谁在这种情况下不会感到压力巨大、精疲力竭、沮丧、焦虑，甚至筋疲力尽呢？

我们的文化试图通过所谓的“*自我关爱*”来缓解这些巨大的压力。自我关爱可以定义为“我们为了照顾自己的心理、情绪和身体健康而有意识地进行的任何活动”。社交媒体上的网红和 Pinterest 提供了无数的自我关爱点子：吹泡泡、享受水疗、多喝绿茶、欣赏日落、吃最爱的甜点、追剧、练习正念冥想等等。

问题在于，世俗教导我们如何关爱自己，与上帝期望我们如何管理生命截然不同。当我们合上圣经（或圣经应用程序），打开 Facebook、Instagram 或 Pinterest，阅读诸如“十大自我关爱秘诀”之类的帖子时，关于我们为何以及如何关爱自己的真理往往会被遗忘。我们之前从神的话语中读到的真理，很容易被世俗的思想所取代。

教会常常会盲目追随文化中流行的最新思潮，然后试图用这些新思潮的视角重新诠释圣经。作为基督徒，我们必须用真理——神的话语——的视角来评估新的潮流和运动。

虽然“自我关怀运动”看似出于好意，但它实际上是精心炮制的、用来掩盖我们困境的虚假解决方案。这并非意味着那些推广“自我关怀运动”的人有意欺骗。无论如何，我们都必须警惕我们的敌人——撒旦，他的本性就是诡诈（约翰福音 8:44；哥林多后书 2:11）。他非常擅长制造虚假的东西——那些听起来不错，但实际上却引诱我们偏离正道、远离真理的世俗理念（哥林多后书 11:14）。

事实上，上帝确实希望我们善用自己的身心——照顾好我们的心、思想、身体和灵魂——从而完全地为他而活。但我们无需依赖世俗的自我关怀方法来妥善管理自己的生命。我们需要仰望上帝的话语，祂应许说：

“神的神能已将一切关乎生命和敬虔的事赐给我们，皆因我们认识那用自己的荣耀和美德召我们的主”（彼得后书 1:3）。圣经为我们提供了充足的劝勉和实际应用，帮助我们度过人生的低谷。

自我关怀运动的问题

这种自我关怀文化强调“自我”，鼓励人们“善待自己。你值得拥有。你配得上。”我们甚至看到一些公然违背圣经教义的观念被推崇，例如“把你的需求放在第一位。关注你自己。”这些以自我为中心的观念与**耶稣**的教导截然相反：舍己，看别人比自己强，依靠基督的力量，背起自己的十字架，天天跟随他（路加福音 9:23）。这种自我关怀文化提倡的是偶尔的放纵，而不是有意识地、每日地管理好自己的身心，满足我们的身体和精神需求，更新我们的思想。

自我关怀常常使人分心，无法直面问题的本质。我们不应沉溺于自私的、短暂的放纵，而应遵行圣经，靠着基督的力量，顺服神，以神的方式去面对艰难的事。我们不应听从世俗的智慧，忘记“有害”的关系，继续前行，而应遵从神的教导，操练饶恕，并在圣灵的帮助下寻求和解。

定义“自我”

人类是复杂的生物，因此解释“自我”很复杂也就不足为奇了。《哥林多后书》4:16 或许对“自我”给出了最简单的理解，认为它由两部分组成：

虽然我们的外在生命日渐衰败，但我们内在的生命却日日更新。（哥林多后书 4:16）

关于外在自我和内在自我，有两点需要注意。首先，由于人类遭受 **罪恶的诅咒**，**外在自我（身体）正处于衰败或“消亡”的状态。**

第二，对于那些信奉基督的人来说，他们的内在自我（心、魂、思想和精神）应该随着时间的推移而不断更新，直到我们在地球上的生命结束。

这是否意味着，因为我们的外在自我正在消亡，我们就应该对它置之不理呢？当然不是。作为忠实的管家，我们必须关注它。然而，我们更应该将注意力放在日复一日地在基督里更新我们的“内在自我”上。

你知道圣经是 **如何**教导我们善用外在的自己和内在的自我的吗？

如何践行管家精神

我们可以通过合理饮食、锻炼和充足睡眠来好好照料我们的身体（外在的自我）。圣经在这方面给了我们指导。上帝在**创造**的第七天安息（创世记 2:1-3），

为我们树立了榜样。但以理的健康饮食使他和他的希伯来朋友们在服侍君王时受益匪浅（但以理书 1:12-16）。使徒保罗也向我们保证，体育锻炼确实有一定的益处（提摩太前书 4:8）。

从福音书——马太福音、马可福音、路加福音和约翰福音——的记载中，我们可以看出耶稣的生活和事工极其繁忙，而且常常充满挑战。事实上，耶稣曾因疲惫不堪，在狂风暴雨中睡在船上（马可福音 4:38-40）。耶稣是否也曾经历过压力、倦怠、抑郁或焦虑的诱惑呢？根据希伯来书 4:15、约翰福音 4:6 以及其他经文，答案是肯定的！耶稣深知自己何时需要精神、情感和身体上的休息，因此他会退到安静的地方，与天父独处。他也鼓励门徒们要休息（马可福音 6:31）。

让我们来思考如何更好地管理我们的内心。根据圣经，管理我们的心思意念意味着用神话语的真理来更新它（罗马书 12:2；约翰福音 17:17）。我们常常在祷告中与主独处，这能使我们的心思意念受益（路加福音 5:16）。当我们祈求神察验我们的情感和欲望，显明我们内心深处残留的罪时（诗篇 139:23-24），或者祈求神帮助我们更好地理解今生的苦难，并寻求神的安慰和帮助时（箴言 3:5-6），我们的心就能得到妥善的照料。神会利用我们的疲惫来引领我们归向他。

管理好我们的灵魂包括敬拜和服侍上帝，并将我们的灵魂献给他（诗篇 143:8）。它也包括爱他人和服侍他人（马可福音 12:31；彼得前书 4:10）。

只是文字？

自我关怀与管家之道之间的区别远不止语义上的差异，它关乎世界观的转变。按照圣经的教导关爱自己，注重更新内在生命，如同关注外在的修养一样，这对于一个在错误的地方寻求慰藉的疲惫世界来说意义非凡。当我们依靠基督来滋养疲惫的灵魂时，我们便能引导他人远离自我的空虚，走向那位呼召我们“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来……这样，你们心里就必得享安息”（马太福音 11:28-29）的主。

10 种自我管理的方法

我们常常因为没有好好照顾自己的身心而感到疲惫不堪。仅仅泡个泡泡浴或打一场高尔夫球不足以让我们从灵魂深处的疲惫中恢复过来。与其只想着如何逃避生活的压力，不如尝试以下这些有益身心、荣耀上帝的修行方法，它们能让你获得真正的精神和身体上的休息。

1. 要坚持规律作息，不要断断续续，要养成包括安静休息时间在内的习惯，以恢复身心健康。

2. 关注他人。参与社区服务或教会事工的志愿活动，例如课后辅导项目或为面临意外怀孕的父母提供的服务中心。
3. 欣赏上帝的创造。研究表明，亲近大自然可以降低血压和压力水平，减轻焦虑，并增强免疫系统。
4. 遵循圣经的教诲，专注于美好的事物，避免攀比，心存感恩，管好自己的事。
5. 学会限制承诺。确定自己能够切实完成的事情，并练习说“不”，这样才能出色地完成任务。
6. 运动。身体活动可以减轻压力和焦虑，增加精力，并释放内啡肽——一种能提升幸福感的化学物质。
7. 与那些能帮助你分担重担、为你祷告、服侍你、并加强你与基督关系的人建立关系。
8. 默想神的话语。整天背诵和专注于经文，会更新你的思想和动力。
9. 要相信上帝的良善，相信他承诺会重建世界，并为罪恶伸张正义。
10. 坚持祷告。将你的忧虑告诉基督，会让你想起他关心你，并想赐给你力量和安息。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。